

Fatores Motivacionais para a prática do ballet clássico por mulheres adultas

Projeto de pesquisa aprovado pelo comitê de ética do Centro Universitário Tabosa de Almeida – ASCES-UNITA, sob o número: 80391317.6.0000.5203.

Quantidade de palavras: 2304

Artigo Original

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DO BALLE T CLÁSSICO POR MULHERES ADULTAS

MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE PRACTICE OF THE CLASSIC BALLE T BY ADULT WOMEN

**Larissa Rodrigues Machado do Nascimento Pio¹; Luiz Gustavo Silva Ferreira de Souza²; Juliana Florêncio da Silva³
Viviane Maria Moraes de Oliveira⁴**

¹Surubim-PE, Brasil.

²Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, Caruaru-PE, Brasil.

³Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, Caruaru-PE, Brasil.

⁴Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, Caruaru-PE, Brasil.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar os fatores que levam a mulher adulta a escolher o ballet clássico enquanto atividade física. Bem como verificar se existe associação significativa entre as dimensões motivacionais para a prática do ballet segundo o tempo de prática e grupo de idades. Foram entrevistas mulheres que iniciaram a prática do ballet clássico após os 18 anos, em escolas de danças na cidade de Caruaru-PE. As mulheres optaram pelo ballet clássico por diversos motivos, sendo os principais deles prazer e sociabilidade.

Palavras-chave: Motivação. Ballet clássico. Atividade física.

ABSTRACT

The aim of this study was to identify the factors that lead adult women to choose classical ballet while physical activity. As well as verifying if there is a significant association between the motivational dimensions for the practice of ballet according to practice time and age group. It was interviews women who began the practice of classical ballet after 18 years, in dance schools in the city of Caruaru-PE. The women opted for classical ballet for several reasons, the main ones being pleasure and sociability.

Keywords: Motivacion. Classical ballet. Physical activity.

Introdução

A motivação é um fenômeno que induz na ação de uma determinada meta, devido a fatores diversos, que o indivíduo objetiva uma satisfação pessoal¹. Observa-se nos dias de hoje que a imposição midiática sobre os indivíduos em relação ao corpo belo e saudável cria um vínculo entre saúde e atividade física, propagando cada vez mais a necessidade da prática do movimento, que nem sempre é aderida com sucesso². A falta de motivação às práticas saudáveis ou a escolha inadequada da atividade em relação ao perfil do indivíduo cria um alto índice de desistência a prática².

É possível encontrar na literatura diferentes estudos que relacionem à prática de atividade física fatores motivacionais^{3,4}, destacando que a motivação a prática de qualquer exercício é a base determinante para conhecer a escolha da modalidade, adesão e a desistência da mesma^{2,4}. O motivo para a prática de atividade física consiste no estímulo na realização de uma tarefa, alcançar o ápice que seu corpo permite superara o limite, desempenhar o ato de forma mais eficaz a ponto de buscar a perfeição⁵.

No que diz respeito à prática de atividade física por mulheres adultas, Marbá, Silva, Guimarães¹ apontam como principais motivos valores como a superação, a visão corporal, ao bem-estar, a qualidade de vida e a relação social. Nessa perspectiva dentre as atividades possíveis que praticantes possam se identificar, Balbinotti e Capozzoli⁶ apontam a dança como uma prática comum entre as mulheres. A dança, mais precisamente o ballet clássico, envolve aspectos indispensáveis no planejamento de exercício físico, pois consegue unir potência, força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e resistência⁶.

É válido salientar também, os laços sociais gerados na prática exibem todo arcabouço motivacional do indivíduo à prática, além do mesmo ganhar benefícios tais quais citados anteriormente, a motivação à prática do ballet pode ser considerada pelas relações que geram permanência⁷.

Dentre esse contexto, embora a prática do ballet clássico por mulheres adultas venha se propagando de maneira intensa, não é possível encontrar estudos que relacionem os fatores motivacionais para a adesão e permanência dessa população nesse tipo de atividade. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo identificar os fatores que levam a mulher adulta a escolher o ballet clássico enquanto atividade física. Bem como verificar se existe associação significativa entre as dimensões motivacionais para a prática do ballet segundo o tempo de prática e grupo de idades.

Métodos

Procedimentos éticos, apresentação dos sujeitos e instrumentos

O estudo se caracterizou em uma pesquisa de abordagem quantitativa de delineamento descritivo. Que tomou como base as causas motivacionais de mulheres adultas escolherem o *ballet* clássico como atividade física. A amostra por conveniência teve de competência mulheres devidamente matriculadas em estúdios ou escolas de dança de Caruaru-PE que começaram a praticar a modalidade de *Ballet* clássico após os 18 anos.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Tabosa de Almeida ASCES-UNITA, (CAEE: 80391317.6.0000.5203). Para fazer parte da pesquisa, as mulheres foram abordadas nas escolas de dança logo após autorização concedida pelas escolas. O objetivo da pesquisa foi abordado e explicado as alunas, e então foi perguntado quem teria a vontade e a possibilidade de participar voluntariamente da pesquisa. Ao aceitar

participar, as mulheres assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado, conforme a resolução 466/12 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa do Ministério da Saúde do Brasil.

Foi aplicado o questionário Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física desenvolvido por Balbitoni (2006)⁸, que teve como objetivo avaliar seis das possíveis dimensões que podem ser associadas à motivação para a prática de atividades físicas de maneira regular. Possuindo 120 itens agrupados seis a seis, podendo se observar uma sequência: primeiro bloco de seis, apresenta questões relativas à dimensão motivacional, controle de estresse (CE), o segundo se trata de Saúde (Sa) a terceira Sociabilidade (So), a quinta relata sobre Estética (Es) e por último a sexta aborda aspectos sobre Prazer (Pr). Esse modelo foi repetido no segundo bloco que possui seis questões, até completar vinte blocos, e o bloco 21 é composto por seis questões repetidas. Seu objetivo foi verificar um grau de concordância acordada a primeira e a segunda resposta ao mesmo item. As respostas do inventário foram dadas conforme a escala bidirecional de tipo Likert.

As participantes também preencheram um formulário contendo informações como idade e tempo de prática do *ballet* em anos. O questionário foi aplicado no período de dois meses, entre fevereiro de 2017 e março de 2017.

Procedimentos estatísticos

Os dados foram analisados descritivamente e inferencialmente. A análise descritiva foi através de distribuições absolutas, percentuais para variáveis categóricas e as medidas estatísticas: média, desvio padrão, mediana e os percentis 25 e 75 para as variáveis numéricas e a análise inferencial através dos testes estatísticos. Para a comparação das variáveis numéricas entre as duas categorias foi utilizado o teste t-Student com variâncias iguais, t-Student com variâncias desiguais ou o teste de Mann-Whitney; na comparação de três categorias foi utilizado o teste F (ANOVA) ou Kruskal-Wallis.

Os testes t-Student e F (ANOVA) foram utilizados nas situações em que foi verificada a hipótese de normalidade dos dados e os testes de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis nos casos da rejeição da normalidade em pelo menos uma das categorias. A verificação da normalidade dos dados foi realizada através do teste de Shapiro-Wilk e a igualdade de variâncias através do teste F de Levene.

A margem de erro utilizada nas decisões dos testes estatísticos foi de 5%. Os dados foram digitados na planilha EXCEL e programa estatístico utilizado para obtenção dos cálculos estatísticos foi o IMB SPSS na versão 23.

Resultados

Através da análise dos questionários e formulários preenchidos, observou-se que a idade dos pesquisados variou de 19 a 49 anos, teve média de 29,02 anos, desvio padrão de 7,50 anos e mediana de 27,50 anos.

Na Tabela 1 se apresenta os resultados relativos às características da amostra. Desta tabela se ressalta que: a faixa etária 31 a 30 anos foi a mais prevalente com 42,9% da amostra, a menos prevalente foi 41 a 49 anos (11,9%) e as outras duas faixas tiveram percentuais que variaram de 19,0% a 26,2%; um pouco mais da metade (57,1%) tinha tempo de prática até dois anos (e os 42,9% restante acima de 2 anos); um valor aproximado de 30% (28,6%) afirmou ter outras atividades.

Tabela 1. Características da amostra no grupo total

Variável	n	%
TOTAL	42	100,0
Faixa etária (anos)		
18 a 20	8	19,0
21 a 30	18	42,9
31 a 40	11	26,2
41 a 49	5	11,9
Tempo que pratica atividade		
Ate dois anos	24	57,1
Acima de 2 anos	18	42,9
Outras atividades		
Sim	12	28,6
Não	30	71,4

Na Tabela 2 se apresenta as estatísticas das dimensões motivacionais onde é possível verificar que a média menos elevada correspondeu à dimensão competitividade (11,69), seguido do Controle de stress (27,36) e a referida medida variou de 33,14 a 43,33 nas outras dimensões; a mediana foi menos elevada na dimensão competitividade, seguida de controle do stress (29,00) e variou de 35,00 a 45,00 nas outras 4 dimensões; a variabilidade expressa através do desvio padrão se mostra não elevada, desde que os referidos valores foram inferiores a metade das médias correspondentes e, com exceção da dimensão competitividade foi reduzida nas outras dimensões desde que os desvios padrões foram inferiores a 1/3 das médias correspondentes.

Tabela 2. Estatísticas das dimensões motivacionais

Dimensão	Média ± DP	Estatística das dimensões		
		Mediana	P25	P75
Controle de stress	27,36 ± 8,18	29,00	20,75	32,75
Saúde	33,14 ± 7,55	35,00	28,75	39,25
Sociabilidade	38,24 ± 5,71	39,00	34,75	42,25
Competitividade	11,69 ± 4,92	9,00	9,00	12,00
Estética	37,17 ± 5,57	38,00	32,00	40,00
Prazer	43,33 ± 2,56	45,00	41,00	45,00

Na Tabela 3 se apresenta as estatísticas das dimensões motivacionais segundo o tempo de prática e na Tabela 4 segundo a faixa etária dos pesquisados.

Na Tabela 3 não foram registradas diferenças significativas ($p > 0,05$) entre as duas categorias do tempo de prática para a margem de erro fixada (5%) em nenhuma dimensão.

Tabela 3. Estatísticas das dimensões motivacionais segundo o tempo de prática

Dimensão	Tempo de prática		Valor p
	Ate 2 anos Média ± DP Mediana (P25; P75)	Acima de 2 anos Média ± DP Mediana (P25; P75)	
Controle de stress	27,58 ± 7,37 28,50 (21,25; 31,75)	27,06 ± 9,37 30,00 (18,75; 35,00)	0,796 ⁽¹⁾
Saúde	33,71 ± 8,57 36,00 (27,50; 40,00)	32,39 ± 6,09 31,00 (28,75; 36,50)	0,582 ⁽²⁾
Sociabilidade	38,25 ± 6,69 39,50 (34,25; 44,75)	38,22 ± 4,25 39,00 (34,75; 40,50)	0,564 ⁽¹⁾
Competitividade	12,04 ± 5,47 9,00 (9,00; 14,25)	11,22 ± 4,17 9,00 (9,00; 10,50)	0,893 ⁽¹⁾
Estética	36,08 ± 6,29 37,00 (30,25; 40,00)	38,61 ± 4,16 40,00 (35,75; 40,00)	0,126 ⁽³⁾
Prazer	42,92 ± 2,57 45,00 (40,00; 45,00)	43,89 ± 2,52 45,00 (43,75; 45,00)	0,161 ⁽¹⁾

(1) Através do teste Mann-Whitney

(2) Através do teste t-Student com variâncias iguais.

(3) Através do teste t-Student com variâncias desiguais.

Dos resultados contidos na Tabela 4 se verifica que “Competitividade” foi única diferença significativa ($p < 0,05$) entre as faixas etárias e para a referida variável se salienta que a média foi mais elevada na faixa etária (16,63) e foi menos elevada na faixa 31 anos ou mais (9,31) e foi 11,61 na faixa 21 a 30 anos; a mediana foi igual a 10 na faixa 18 a 20 anos e igual a 9,00 nas outras duas faixas etárias.

Tabela 4. Estatísticas das dimensões motivacionais segundo a faixa etária

Dimensão	Faixa etária (anos)			Valor p
	18 a 20 Média ± DP Mediana (P25; P75)	21 a 30 Média ± DP Mediana (P25; P75)	31 ou mais Média ± DP Mediana (P25; P75)	
Controle de stress	26,63 ± 5,60 26,50 (22,75; 29,50)	24,78 ± 9,07 28,50 (18,00; 30,50)	30,63 ± 7,45 30,50 (29,00; 35,00)	0,094 ⁽¹⁾
Saúde	28,13 ± 9,67 27,00 (21,00; 35,00)	33,33 ± 7,03 35,50 (30,00; 37,00)	35,44 ± 6,10 36,00 (29,50; 40,00)	0,078 ⁽²⁾
Sociabilidade	37,25 ± 7,05 39,00 (31,75; 43,00)	38,78 ± 3,47 39,00 (35,75; 40,50)	38,13 ± 7,17 39,50 (33,25; 45,00)	0,926 ⁽¹⁾
Competitividade	16,63 ± 7,13 ^(A) 17,00 (10,00; 20,00)	11,61 ± 4,47 ^(B) 9,00 (9,00; 13,50)	9,31 ± 0,79 ^(B) 9,00 (9,00; 9,00)	0,002* ⁽¹⁾
Estética	34,75 ± 6,67 31,50 (30,00; 42,75)	37,33 ± 5,85 38,00 (34,25; 40,50)	38,19 ± 4,56 40,00 (36,00; 40,00)	0,324 ⁽¹⁾
Prazer	43,50 ± 2,78 45,00 (40,50; 45,00)	42,61 ± 2,89 44,00 (40,75; 45,00)	44,06 ± 1,91 45,00 (43,50; 45,00)	0,212 ⁽¹⁾

(*) Diferença significativa a 5%

(1) Teste Kruskal Wallis com comparações múltiplas do referido teste

(2) Através do teste F (ANOVA)

Discussão

Embora muitos autores tenham se dedicado a compreender os motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas, esse é um dos primeiros estudos que busca identificar os fatores que motivam mulheres adultas a aderir à prática de ballet clássico afinal, não existem publicações que abordem o contexto trazido aqui.

A partir dos resultados pudemos observar que os principais fatores identificados para a busca da prática do ballet clássico por mulheres adultas foram a sociabilidade e o prazer. Esses resultados estão em concordância com o que afirma Weineck⁹, de acordo com esse autor, a prática de exercícios físicos habituais, promove a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade e defendem a inter-relação entre a atividade física, aptidão física e saúde.

Com a atividade física há liberação de endorfina no organismo e com os níveis podem ser aumentados com o exercício de longa duração, a endorfina atua bloqueando a dor e promovendo a euforia¹⁰, e essa euforia pode trazer efeitos psíquicos como autoconfiança, proporcionando a sociabilidade das mulheres, o que possibilita compreender que os ganhos físicos somados ao ganhos sociais se configuram como principais fatores motivacionais¹¹.

Não houve associação significativa entre as dimensões motivacionais para a prática do *ballet* segundo o tempo de prática. Já em relação à idade das participantes da pesquisa, foi possível perceber que a prática do *ballet* buscando a competitividade foi maior entre o menor grupo de idade (18 a 20 anos), e diminuiu de acordo com o aumento da idade, demonstrando que as mais velhas não se sentem motivadas a praticar essa atividade visando competir.

Não foram encontrados estudos que relacionassem os fatores motivacionais para a prática do *ballet* clássico por mulheres adultas levando em consideração tempo de prática e idade dos participantes. A literatura destaca diferentes motivos para a prática de *ballet* por crianças e adolescentes, Lima et al.¹² apontam que o *ballet* proporciona uma melhor desenvoltura, socialização, musicalidade e ritmo ao praticante e dessa forma, uma boa postura, controle e conhecimento do corpo se destacam como benefícios para o indivíduo, e acrescentam que por essas razões, boa parte das meninas que procuram auxílio para correção postural são encaminhadas por especialistas à prática do *ballet*. Os pais se sentem motivados a matricular seus filhos, especialmente meninas, desde muito cedo nessa modalidade de dança¹³.

Um fator limitador da nossa pesquisa diz respeito ao tamanho da amostra. Sugere-se que este estudo deva ser continuado com uma amostra maior, para determinar com mais clareza os fatores motivacionais para a prática do ballet clássico por mulheres adultas. O conhecimento acerca desse tema é relevante, principalmente por parte do profissional responsável em orientar e planejar atividades para este público. Essa compreensão poderá possibilitar a realização de um trabalho mais direcionado aos objetivos da população em questão, visando manter a motivação para a adesão e permanência de mulheres na prática do *ballet* clássico.

Conclusão

Dessa forma, é possível concluir que os fatores que motivam à prática do *ballet* clássico por mulheres são diversos, mas de forma geral, percebe-se que as mulheres além de buscar a satisfação pessoal, encontram na prática do *ballet* clássico um lugar de sossego, em que podem firmar laços sociais de amizade. A busca por saúde e cuidado com

a estética também se destacam dentre os fatores motivacionais para a prática dessa atividade.

Referências

¹ Marbá RF, Silva GS, Guimarães TB. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista científica ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 3, p. 8-11, 2016.

² Santos SIC, Knijnik JD. Motivos de adesão a prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, p. 6-7, 2006.

³ Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

⁴ Gonçalves MP, Alchieri JC. Motivação à prática de atividades físicas, um estudo com praticantes não-atletas. **Revistas Psico – Universidade de São Francisco**, Natal, v. 15, n. 4, p. 3, 2010.

⁵ Malinski MP, Voser RC. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: Um estudo descritivo exploratório. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 7, n. 175, p. 21-22, 2012.

⁶ Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 9, p. 42-44, 2008.

⁷ Shibukawa RM, Guimarães ACA, Machado Z, Soares A. Motivos da prática de dança de salão nas aulas de educação física escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 15, p. 125-129, 2011.

⁸ Balbinotti MAA, Barbosa MLL. **Laboratório de Psicologia do Esporte – Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas** (IMPRAF – 126), 2006. 140f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/12726>>. Acesso em: 12 ago. 2017.

⁹ Weineck J. **Atividade Física e Esporte para quê?** São Paulo: Manole, 2003.

¹⁰ Lucena SSD, Nascimento WS. **Influências da atividade física em mulheres na menopausa**: um estudo de revisão. 2013.

¹¹ Lima DSS. **Benefícios da atividade física em mulheres menopáusicas**. 2009. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UEPB, Campina Grande, 2009.

¹² Lima LRO, Cortez ACL, Silva GCB. Perfil postural em escolares do 6º ao 9º ano, praticantes e não praticantes de ballet clássico de uma escola da rede particular da cidade de Timon-MA. **Rev Piau de Saúde**, v. 2, n. 1, p. 15-21, 2013.

¹³ Moller A, Masharawi Y. The effect of first ballet classes in the community on various postural parameters in young girls. **Phys Ther Sport**, v. 12, n. 4, p. 188-193, 2011.

Endereço para correspondência

Larissa Rodrigues Machado do Nascimento Pio

Rua Madagascar de Oliveira, n. 48, bairro José Amaro, Surubim-PE, Brasil.

E-mail: larissapio111@gmail.com – Telefone: 81 995205932
